

秘められた能力「クリエイティビティ」を発揮し  
充実した人生を送ろう

**【クリエイティブな人】  
になるう!**

# 目次

はじめに	5
------	---

## 第1章 クリエイティビティの基礎知識

1 : 子どものクリエイティビティに着目しよう	10
2 : クリエイティビティは誰もが持つ能力	12
3 : クリエイティビティを発揮するために	16
4 : クリエイティビティの本質を知ろう	21
5 : 人生にクリエイティビティを取り入れよう	28

## 第2章 ビジネスに於けるクリエイティビティの重要性

1 : クリエイティビティが企業に与えるメリット	32
2 : クリエイティブな環境を作ろう	35
3 : クリエイティビティと遊びの関係	39
4 : 固定概念とクリエイティビティ	46

## 第3章 クリエイティビティの解放

1 : クリエイティビティを解放しよう	50
2 : クリエイティビティ解放のための1 2ステップ	52
3 : クリエイティビティ解放まとめ	60

## 第4章 クリエイティビティを阻む敵

- 1 : 失敗を恐れずに挑戦しよう……………61
- 2 : 諦めずに挑戦しよう……………64
- 3 : 常識や概念を忘れて考えよう……………66
- 4 : 時間がないという言い訳は止めよう……………68
- 5 : 目標を明確に定めよう……………71
- 6 : 批判や否定は無視しよう……………73
- 7 : 先延ばしする悪習慣を断とう……………75
- 8 : 完ぺき主義は捨て去ろう……………77

## 第5章 クリエイティビティと脳の関係

- 1 : 天才と一般人の違いとは……………79
- 2 : 右脳と左脳の働きの違いを知ろう……………84
- 3 : 右脳と左脳の両方を鍛えよう……………88

## 第6章 クリエイティビティの実践法

- 1 : 変化にクリエイティビティで対応しよう……………94
- 2 : 私生活でクリエイティビティを発揮しよう……………100
- 3 : 団塊の世代に見るクリエイティビティ……………106
- 4 : 禅とクリエイティビティの共通点……………111

おわりに……………117

## 免責事項および使用条件

作成するにあたり最大限の注意を払っておりますが、本書に書かれた内容および正確性、信頼性、あるいは適合性について、いかなる保証もいたしません。

内容は、啓発目的で書かれたものです。本書に書かれた情報を実践する場合、その全責任は読者が負うものとします。

本書に記載した情報を実践した場合の成果について正確を期すためにあらゆる努力を行っておりますが、その完全性、正確性、信頼性、適合性、あるいは有用性について、いかなる保証もいたしません。

得られる成果は人によって異なり、努力の程度やその他の要件によって変わるため、必ず成果が出るという保証はできかねます。

直接的、間接的損害および利益、あるいは、本書に記載されている方法を実践したことによって生じた、すべての損害および利益を含む、すべての損害利益について、当方はその責任を一切負わないものとします。

資格を持った専門家や有識者のアドバイスを受けてください。

## はじめに

「クリエイティビティ＝創造力」とは、  
まだ形になっていない「何か」を見ることだ。

その「何か」を、どのようにして  
「存在する物」に変えるかという方法を  
見つけなければならない。

そうすることで創造力を司る「神」と  
友達になることができるのだ。

マイクル・シェイ (Michele Shea)

この言葉は、アメリカの有名なファンタジー作家、マイクル・シェイが語ったものです。

彼は、『魔界の盗賊』など独創的な世界観を持つ多くの作品を発表し、世界中の読書ファンを魅了しました。このような優れた作品を生み出すことができたのは、彼が「神」と呼ぶ「想像力」を味方に付けたからに他なりません。

**クリエイティビティ（創造力）とは、芸術的な創作力、または、知的な創作力のことを指します。**

クリエイティビティは、創造したり現実に形を吹き込んだりする能力で測る事ができます。

また、クリエイティビティとは、想像力を持って新たな形に作り変えたり、何かを生み出したり、何か新しいものを形にすることといえます。

人が何かを作るときは、実際には何も無いところから何かを生み出します。

しかし、全く何も無いところから物を生み出すにはどうすれば良いのでしょうか？ どうすれば、クリエイティビティを発揮できるのでしょうか？ そして、クリエイティビティの「本質」とは、いったい何でしょうか？

クリエイティビティとはおそらく、突然「これだ！」と、稲妻のようにひらめくではないでしょうか。

実のところ、はっきりと言葉で言い表せない、不可解なものなのです。

クリエイティビティは、実現不可能なことを考える「空想」に過ぎないのかもしれない。

これまで誰もやったことのないことを考え、実行し、全く新しい世界を作り上げることだからです。

しかしそれは決して大それたことではなく、みなさんが日常行っていることです。

例えば、問題解決したり仕事で新しい方法で取り組んだりする場合、実はあなたは「クリエイティビティ」を活用しているのです。



このようにクリエイティビティにはいろいろな形があり、実は普段の生活で、人間はその能力を活用しています。

科学に関するクリエイティビティを働かせれば、発明や治療法が見えてくるでしょう。

芸術関連のクリエイティビティなら、美しい絵画、彫刻、あるいは、オペラや楽器演奏といった才能に生かされます。

創造的な文芸活動ができれば、小説や詩が書けるでしょう。

クリエイティビティは、縫い物、編み物、木工といった工芸と同じほど、実は簡単なものです。

クリエイティビティを最大限に発揮する際に大切なのは、**1：アイデアを生み出すこと**、**2：そのアイデアを具体的な形にすること**、その2つともが「クリエイティビティ」だということです。

創造力、あるいは想像力といったものは、人間には必要不可欠な部分であり、ここがほかの動物とは違う点であると言われてしています。



アメリカの心理学者、カール・ロジャース（Carl R. Rogers）はこう言っています。

「クリエイティビティの本質は、その新規性であり、それゆえ我々はそれを判断するために使用される、標準的な尺度を持っていない」

つまり、とても定義しにくいものなのです。

この定義しにくいもの「クリエイティビティ」について、これから一緒に考えていきましょう。

そしてあなたの中のこの秘められた能力を生かして、より充実した人生を送りましょう。

